

**Pikó Bettina – Pinczés Tamás**

Az MTA doktora, Magatartáskutató, egyetemi docens, SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet  
Testnevelő tanár, PhD hallgató, Debreceni Református Kollégium Általános Iskolája  
és Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola,  
Egészségnevelés Alprogram, Szeged

## **A társas háló és a társas támogatás szerepe a sportban: általános tantervű és sporttagozatos középiskolások összehasonlítása**

*Korábbi tanulmányok megerősítették, hogy a társas háló viselkedésének döntő fontossága van a fiatalok sporthoz való viszonyulási mintáinak kialakításában. Tanulmányunkban megvizsgáltuk, a középiskolások – versenysportolók és általános gimnáziumi tanulók – különböznek-e abban, hogy a fiatalok társas hálójába tartozó legfontosabb személyek sportolnak vagy sem. Eredményeink megerősítik, hogy a társas háló szerepe jelentős a középiskolások sporttal kapcsolatos magatartásában, különösen a sporttagozatos fiatalok számára. Leginkább a kortárshatás igazolható, azaz a barátok szerepe a legfontosabb, ami főként a sporttagozatosokra és a fiúkra jellemző. A szülők esetében kevésbé a jelenleg aktivitás, hanem inkább a korábbi aktív sportolás, valamint az inaktív sportszeretet, azaz a sporthoz fűződő pozitív attitűd a meghatározó, de más családtag ösztönző ereje sem elhanyagolható. Adataink azt sugallják, hogy a releváns felnőttek (szülők, családtagok) ösztönzése jelentősen hozzájárul a fiatalok rendszeres sportolásához.*

### **Bevezetés**

A 2011. decemberben elfogadott új köznevelési törvényben a teljeskörű egészségfejlesztés elemei között kiemelten szerepelnek a testneveléssel, sportolással kapcsolatos célok (Somhegyi, 2012). A testmozgás sok tekintetben járul hozzá a testi és lelki egészséghez, és hosszú távon megalapozza a felnőttkori egészségi állapotot, jóllétet, életminőséget (Kiss, 2003). Érdemes ezért megvizsgálni, melyek azok a tényezők, amelyek a fiatalok sportolási motivációit javítják, elősegítik a testmozgást. Hasonlóan más egészségmagatartási formához, a társas háló egészségattitűdjeinek és viselkedésének döntő fontossága van a fiatalok sporthoz való viszonyulási mintáinak kialakításában (Young és Medic, 2011). A szociális tanulás elmélete ugyanis az emberi viselkedést az észlelés, a viselkedés és a környezet hatásainak kölcsönös folyamataként értelmezi, s ez a hatás leggyakrabban a belső társas hálóbba tartozó személyektől ered, amely szerepet nemegyszer a legközelebbi barátok vagy a szülők töltenek be, de a tanárok, nevelők, edzők motiváló szerepét is magába foglalja (Smith, 2003).

A sportoló kortársak a legerősebb pozitív motivációs hatást fejtik ki, hiszen ehhez társul a serdülőkori konformitásiigény kielégítése is, ami meghatározza a kortárscsoporthoz elfoglalt helyet, a népszerűséget (*Page, Taylor, Suwanteerangkul és Novilla, 2005*). A társas elfogadás pedig ebben a korban különösen meghatározó a személyiségformálódás szempontjából. A legjobb barát hatása tehát – szerencsére – nemcsak a szerfogyasztásban erős motiváló hatás, hanem az egészségvédő magatartásformák átvételében is, mint amilyen a rendszeres sportolás. Sok esetben a testvér sportolása is kihat a serdülők motivációjára, azonban ez a hatás gyengébb, mint a közvetlen barátok szerepe (*Pikó és Keresztes, 2007*). A szülői és testvéri mintán kívül más családtagok motiváló szerepe szintén meghatározó lehet. A közös családi eseményeken való részvétel más egészségmagatartással (például szerfogyasztások gyakoriságával) kapcsolatban is jelentős védőfaktornak bizonyult (*Pikó és Balázs, 2012*). A közös sporttevékenységek ezenkívül különösen hatékony motivációs erőt alapozhatnak meg (*Carr, 2009*). Érdemes megjegyezni, hogy a szülők és a család sporthoz való kedvező hozzáállása a barátkozás irányát is megszabja a fiatalok felé, akik így gyakrabban választanak maguk is sportoló barátokat (*Carr, 2009*).

A szülők motiváló ereje igen nagy, nem is annyira aktív sportolói magatartásuk, hanem a korábbi sportolói pályafutásuk, a sporthoz való viszonyuk, a sportesemények követése, és általában a sport szeretete az életükben (*Keresztes, Pikó, Pluhár és Page, 2008*). Vannak vizsgálatok, amelyek kifejezetten az apa sportolását tartják mintának a fiatalok számára (*Vilhelmsson és Thorlindsson, 1998*). Az apa sportolása mellett az anya sportolói attitűdje is jelentős lehet a lányok számára, hiszen az ő fizikai aktivitásuk idővel erőteljesebben csökken, mint a fiúké, s ezért különösen a lányok esetében lehet meghatározó az anya szerepe (*Stucky-Ropp és DiLorenzo, 1993*). Versenysportoló fiatalok esetében a motivációs struktúrában különösen nagy hangsúllyal szerepel a szülői elvárásnak való megfelelés, ami az edző elvárása mellett a második döntő motivációs hatás, különösen iskolás korban (*Mikulán és Pikó, 2011*). A szülők szerepe e tekintetben eltérő is lehet: míg az apa inkább direkt tanácsokkal látja el gyermekét sportkarrierjével vagy sporttevékenységével kapcsolatban, addig az anya érzelmi megerősítést nyújt, és pozitív értékelésével motivál (*Wuerth, Lee és Alfermann, 2004*). Főként a korábban sportoló szülők szerepe kiemelt e tekintetben: a közvetlen értékeléstől és kontrolltól, valamint instrukcióktól a közvetettebb támogatásig és ösztönzésig terjed a motivációs paletta a sportoló gyermekeik irányába (*Holt, Tamminen, Black, Sehn és Wall, 2008*). A szülőkkel való kapcsolat minősége természetesen meghatározó a sporttal kapcsolatos motivációs struktúra alakulása szempontjából is (*Keegan, Harwood, Spray és Lavallee, 2009*).

Összefoglalva tehát azt mondhatjuk, hogy a társas háló és a benne szereplő egyének társas támogatása igen fontos motiváló erő lehet a fiatalok sportolásának hosszú távú megalapozásában (*Spence és Lee, 2003; McNeil, Kreuter és Subramanian, 2006*). Tanulmányunkban ezért ennek vizsgálatát tűztük ki célul, összehasonlítást végezve sporttagozatos és normál tantervű középiskolások csoportjai között. Hipotézisünk szerint a rendszeresen és versenyszerűen sportoló fiatalok társas hálójában szereplő személyek több sportról számolnak be a kontrollcsoporthoz viszonyítva.

### Minta és módszer

Adatgyűjtésünkre 2012. év első félévében került sor Debrecenben, az „Ifjúsági sportkutatás” részeként először mértük fel a fiatalok sportolási magatartásának társas befolyásoló tényezőit. Három középiskola vett részt ebben a fázisban, valamennyi gimnáziumi, de különböző tantervű osztályok: sporttagozatos és általános tantervű. Összesen 413 diák töltötte ki értékelhetően a kérdőívet, akik közül 214 (51,8 százalék) sporttagozatos volt,

199 (48,2 százalék) pedig általános gimnáziumi osztályban tanult. Az életkoruk átlaga 17,3 év (szórás: 1,2 év) volt, az életkori terjedelem pedig 15–21 év (1–4. osztályosok), a nemek aránya nem különbözött jelentősen a kétféle csoport között (sporttagozatosok: 59,8 százalék fiú és 40,2 százalék lány, az általános gimnáziumi csoportban: 54,8 százalék fiú és 45,2 százalék lány;  $p > 0,05$ ).

Mérőeszközként önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a sporttal kapcsolatos kérdésekre, valamint a fiatalok társas hálójának és társas támogatottságának jelentőségére a sporttal kapcsolatban. Ezek a kérdések részben korábbi kutatásunkból, részben külföldről adaptált más, hazai kutatásokból származtak (Bíróné Nagy, 1994; Carr, 2009; Hamar, 2005; Keresztes, Pluhár és Pikó, 2005; Vilhjalmsen és Thorlindsson, 1998). A kérdőív társas hálóra vonatkozó részében megkérdeztük a fiatalokat, sportoltak-e valaha a szüleik (apa, anya külön), illetve sportolnak-e jelenleg, és tagjai-e valamilyen sportklubnak. Az aktív sportolással kapcsolatban arra is rákérdeztünk, hogy „Előfordul-e, hogy az egész család részt vesz valamilyen közös sporttevékenységben?”. Az inaktív sportszeretet, azaz érdeklődés keretében pedig olyan kérdéseket tettünk fel, hogy a szülők követik-e a sporteseményeket, akár a helyszínen, akár tévében, újságban. Rákérdeztünk továbbá a testvérek és barátok sportolására is.

A társas háló felől érkező társas támogatást szintén felmértük. Ennek keretében arra kérdeztünk rá, hogy a szülők ösztönzik-e a gyerekeiket a sportolásra, elvárják-e eredményt tőlük a sportban, illetve szeretik-e, hogy sportolnak, támogatják-e őket. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a szülők kezdeményezték-e a sportolást, és hogy a szülőkön kívül más családtag (például: nagynéni, nagyszülő) ösztönözte-e a sportolásra őket.

A válaszok dichotóm kategóriák voltak (igen/nem), az adatok feldolgozása kereszt-táblák segítségével történt, Chi-négyzet próbával tesztelve a statisztikai szignifikanciát a csoportbeli eltérésekre vonatkozóan ( $p < 0,05$ ).

### Eredmények

Az 1. táblázatban a társas háló magatartási és attitűdszintű változóinak összehasonlítását láthatjuk a sporttagozatos és általános tantervű iskolások között. A sporttagozatosok közül szignifikánsan többen jelezték, hogy apjuk ( $p < 0,05$ ) és anyjuk ( $p < 0,01$ ) korábban sportolt. Nem volt azonban eltérés ( $p > 0,05$ ) a tekintetben, hogy a szülők jelenleg sportolnak-e vagy tagjai-e valamilyen sportklubnak, sőt, a testvérek sportolási aktivitásában sem. Ellenben a barátok sportolása meghatározónak bizonyult: itt a sporttagozatos fiatalok voltak többségben ( $p < 0,001$ ). Szintén jellemző, hogy a sporttagozatosok szülei inkább részt vesznek sporteseményeken ( $p < 0,001$ ), illetve követik azokat az újságban ( $p < 0,001$ ) és a tévében ( $p < 0,001$ ). Családi sporttevékenységek is gyakrabban fordulnak elő a sporttagozatosok családjában ( $p < 0,05$ ).

1. táblázat. Társas befolyás előfordulása a középiskola típusa szerint

	Sporttagozatos (%)	Általános (%)	Chi <sup>2</sup> -próba
Apa régebben sportolt*			
Igen	85,7	77,4	Pearson Chi <sup>2</sup> =4,4 (df:1)
Nem	14,3	22,6	
Anya régebben sportolt**			
Igen	71,5	59,8	Pearson Chi <sup>2</sup> =5,8 (df:1)
Nem	28,5	40,2	
Valamelyik szülő sportol-e jelenleg?			
Igen	25,8	29,6	Pearson Chi <sup>2</sup> =0,7 (df:1)
Nem	74,2	70,4	
Valamelyik szülő tagja-e sportklubnak?			
Igen	13,1	8,3	Pearson Chi <sup>2</sup> =2,3 (df:1)
Nem	86,9	91,7	
Valamelyik szülő néz-e sportrendezvényeket?***			
Igen	70,8	47,6	Pearson Chi <sup>2</sup> =21,0 (df:1)
Nem	29,2	52,4	
Valamelyik szülő néz-e sportot a tévében?***			
Igen	77,1	62,1	Pearson Chi <sup>2</sup> =10,2 (df:1)
Nem	22,9	37,9	
Szülők olvassák-e a sporthíreket az újságban?***			
Igen	71,5	43,8	Pearson Chi <sup>2</sup> =30,0 (df:1)
Nem	28,5	56,2	
Családi sporttevékenységek*			
Igen	61,2	52,4	Pearson Chi <sup>2</sup> =30,0 (df:1)
Nem	38,8	47,6	
Testvér sportol-e?			
Igen	52,5	49,7	Pearson Chi <sup>2</sup> =0,3 (df:1)
Nem	47,5	50,3	
Barátok sportolnak-e?***			
Igen	85,0	53,8	Pearson Chi <sup>2</sup> =44,9 (df:1)
Nem	15,0	46,2	

Megjegyzés: Az elemzés Chi<sup>2</sup> – próbával szignifikánsnak bizonyult a \*-gal jelölt esetekben \*\*\*p<0,001; \*\*p<0,01; \*p<0,05

A 2. táblázat a társas támogatás változóinak összehasonlítását mutatja. Itt mindegyik változó szintjén igazolható volt a statisztikailag értékelhető eltérés. A sporttagozatos fiatalok közül lényegesen többen állították, hogy szüleik ösztönzik őket a sportra (p < 0,05), eredményeket várnak el tőlük (p < 0,001), támogatják őket (p < 0,001). Többen számoltak be arról is, hogy a szülők kezdeményezték a sportot (p < 0,05), sőt, más családtag ösztönzése is gyakrabban megfigyelhető a körükben (p < 0,05).

2. táblázat. Társas támogatás előfordulása a középiskola típusa szerint

	Sporttagozatos (%)	Általános (%)	Chi2-próba
Szülők ösztönöznek a sportra*			
Igen	77,1	66,3	Pearson Chi2=5,5 (df:1)
Nem	22,9	33,7	
Szülők eredményt várnak a sportban***			
Igen	57,5	17,3	Pearson Chi2=63,5 (df:1)
Nem	42,5	82,7	
Szülők támogatnak a sportban***			
Igen	96,7	80,6	Pearson Chi2=25,9 (df:1)
Nem	3,3	19,4	
Szülők kezdeményezték-e a sportot?*			
Igen	27,6	18,1	Pearson Chi2=4,7 (df:1)
Nem	72,4	81,9	
Más családtag ösztönözte-e a sportra?*			
Igen	50,5	40,8	Pearson Chi2=3,5 (df:1)
Nem	49,5	59,2	

Megjegyzés: Az elemzés  $\chi^2$  – próbával szignifikánsnak bizonyult

a \*-gal jelölt esetekben \*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

A csoportokon belül teszteltük azt is, hogy nemenként vannak-e eltérések a társas változók szintjén. Mindkét csoportban három-három statisztikailag is jelentős különbség adódott, ezeket láthatjuk a 3. táblázatban. Mindkét csoportban a fiúk többen állították, hogy barátaik sportolnak (az eltérés az általános tantervű csoportban erősebb volt,  $p < 0,001$ ), és azt is, hogy a szülők eredményt várnak el tőlük a sportban. Ez utóbbi tehát nemcsak a sporttagozatos fiatalokra jellemző, hanem mindenkire egyformán. A sporttagozatos csoportban ezenkívül a fiúk közül többen jelezték, hogy apjuk régebben sportolt (90,4 százalékuk, szemben a lányok 78,8 százalékával). A nem sporttagozatosok közül pedig a más családtag ösztönzéséről számolt be több fiú (47,1 százalék, szemben a lányok 30,8 százalékával).

3. táblázat. Statisztikailag szignifikáns nemenkénti különbségek a társas befolyásokban a középiskola típusa szerinti bontásban

	Sporttagozatos		Chi2-próba
	FIÚK (%)	LÁNYOK (%)	
Apa régebben sportolt*			
Igen	90,4	78,8	Pearson Chi2=5,5 (df:1)
Nem	9,6	21,2	
Barátok sportolnak-e?*			
Igen	89,8	77,9	Pearson Chi2=5,8 (df:1)
Nem	10,2	22,1	
Szülők eredményt várnak a sportban*			
Igen	64,1	47,7	Pearson Chi2=5,6 (df:1)
Nem	35,9	52,3	

	Általános		
	FIÚK (%)	LÁNYOK (%)	Chi2-próba
Más családtag ösztönzött-e a sportra?*			
Igen	47,1	30,8	Pearson Chi2=4,4 (df:1)
Nem	52,9	69,2	
Barátok sportolnak-e?***			
Igen	66,3	33,8	Pearson Chi2=17,0 (df:1)
Nem	33,7	66,2	
Szülők eredményt várnak a sportban***			
Igen	25,2	4,6	Pearson Chi2=11,9 (df:1)
Nem	74,8	95,4	

Megjegyzés: Az elemzés  $\chi^2$  – próbával szignifikánsnak bizonyult

a \*-gal jelölt esetekben \*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

### Megbeszélés

A rendszeres sportolás a testi-lelki egészség hosszú távú záloga (Kiss, 2003; Pikó és Keresztes, 2007). Ezért rendkívül fontos megalapozni már kisiskolás korban a pozitív viszonyulást a sporthoz. A serdülőkor az az időszak, amikor a szabadidős fizikai aktivitás mennyiségileg csökken, különösen érintettek e tekintetben a lányok (Keresztes, Pikó, Pluhár és Page, 2008). Emiatt nélkülözhetetlen megismerni azokat a védőfaktorokat, amelyek segíthetnek megelőzni ezt a csökkenést azáltal, hogy fenntartják a motivációt. Az életkor a társas háló motiváló szerepét módosíthatja (Campbell, MacAuley, McCrum és Evans, 2001). Míg kisiskolás korban a szülők és a család motiváló hatása erőteljesebb, serdülőkorban a kortárs csoportok motiváló ereje jelentősen megnő (Campbell, MacAuley, McCrum és Evans, 2001; Keresztes, Pikó, Pluhár és Page, 2008; Smith, 2003; Stucky-Ropp és DiLorenzo, 1993). Ezt kutatási eredményeink is igazolják: míg a szülők jelenlegi sportolásában nem volt eltérés, a sporttagozatos, azaz rendszeresen sportoló fiatalok lényegesen több sportoló barátról számoltak be. Ráadásul még a nem sporttagozatos fiatalok körében is jelentős számban találunk sportoló barátokat. A testvér sportoló magatartása kevésbé tűnik jelentősnek, mint egy korábbi hazai vizsgálatban, ahol fiatalabb, felső tagozatos diákokat kérdeztünk meg (Keresztes, Pikó, Pluhár és Page, 2008). Ebben a korábbi vizsgálatban mind a szülők, mind a testvér szerepe igen jelentős motiváló tényező volt; úgy tűnik, később a kortársak szerepe felértékelődik.

Adataink azt mutatják, hogy a szülők (főként az apák) régebben zömében sportoltak, és bár a sporttagozatos fiatalok körében ez az arány nagyobb volt, a nem sporttagozatos fiatalok esetében is jelentősek (60 százalék feletti) a gyakorisági mutatók, összehasonlítva egy korábbi vizsgálattal, ahol alig 50 százalékot érte el ez az arány (Hamar, 2005). Ugyanakkor mind a mostani, mind a korábbi vizsgálatok (Hamar, 2005; Keresztes, Pikó, Pluhár és Page, 2008) alapján arra következtethetünk, hogy a szülők aktív sportolása lényegesen lecsökken, ha a jelenlegi sportolásra kérdeztünk rá. Talán még ebben a vizsgálatban tűnik legkevésbé jelentősnek a csökkenés: a szülők mintegy 25–30 százaléka sportol, azonban nem volt jelentős eltérés a sporttagozatos és az általános gimnáziumba járók között. Korábbi vizsgálatokban ezek az arányok 20 százalék alattiak voltak (Hamar, 2005; Keresztes, Pikó, Pluhár és Page, 2008). A sportklub-tagság szintén minimális volt (10 százalék körüli). Viszont a családi sporttevékenységek gyakrabban fordulnak elő, mint korábbi vizsgálatokban (Hamar, 2005), főként a sporttagozatosok körében.

Ugyanakkor ki kell emelni azt az eredményt, hogy az úgynevezett inaktív sportszeretet és motiváló szerep, azaz ösztönzés a szülők részéről jelentős. Bár a sportolás elkezdése



nem gyakori, hogy a szülők kezdeményezésére történt (27,6 százalék a sporttagozatosok, 18,1 százalék a nem sporttagozatosok körében), főként a sporttagozatos szülők rendszeresen nyomon követik a sporteseményeket, akár a helyszínen vagy az újságban, tévében. Ennek jelentőségét korábbi vizsgálatok is megerősítik (Hamar, 2005). Annak ellenére, hogy a szülők kevésbé hajlamosak sportolni, mint fiatalabb korukban, jelentősen ösztönzik gyermekeiket a sportolásra, és a sporttagozatos diákoktól jelentős eredményt is elvárnak (57,5 százalék, szemben a nem sporttagozatosok 17,3 százalékával).

*Annak ellenére, hogy a szülők kevésbé hajlamosak sportolni, mint fiatalabb korukban, jelentősen ösztönzik gyermekeiket a sportolásra, és a sporttagozatos diákoktól jelentős eredményt is elvárnak (57,5 százalék, szemben a nem sporttagozatosok 17,3 százalékával). Más családtagok ösztönző hatása is jelentős lehet a szülőkön kívül, amit szintén nem szabad figyelmen kívül hagyni.*

Más családtagok ösztönző hatása is jelentős lehet a szülőkön kívül, amit szintén nem szabad figyelmen kívül hagyni. Nemenkénti eltérés kevés esetben mutatkozott, azonban mindkét csoportban jellemző, hogy a fiúk több sportoló barátal rendelkeznek, és a szülők tőlük inkább várnak el eredményeket a sportban.

Összességében megállapíthatjuk, hogy a társas háló szerepe jelentős a középiskolások sporttal kapcsolatos magatartásában. Leginkább a kortárshatás igazolható, a barátok szerepe a legfontosabb, ez különösen a sporttagozatosokra és a fiúkra jellemző. A szülők esetében kevésbé a jelenlegi aktivitás, hanem a korábbi aktív sportolás mellett az inaktív sportszeretet, a sporthoz fűződő

pozitív attitűd a meghatározó, de más családtag ösztönző ereje sem elhanyagolható. A közös családi sportesemények, bár csak mintegy 50 százalékban vannak jelen, mégis motivációs hatást fejthetnek ki. Mindezek a hatások a társas háló részéről szintén a sporttagozatos fiatalok körében mutatkoznak meg erőteljesebben. Feltételezhető, hogy a sporttagozat választásában is fontos szerep jut a szülők döntésbefolyásoló hatásának. Legfontosabb azonban, hogy a szülők és más, az iskolások életében releváns szerepet betöltő felnőttek ösztönözzék, támogassák a fiatalokat a rendszeres sportolásban.

## Irodalom

- Bíróné Nagy E. (1994): *A szelektív motoros stimulusok hatása a tanulók mozgásos aktivitására, az életstílus befolyásolására*. Kutatási zárójelentés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Campbell, P. G., MacAuley, D., McCrum, E. és Evans, A. (2001): Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23. sz. 191–199.
- Carr, S. (2009): Adolescent-parent attachment characteristics and quality of youth sport friendship. *Psychology of Sport and Exercise*, 10. sz. 653–661.
- Hamar P. (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 55. sz. 68–75.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L. és Wall, M. P. (2008): Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 9. sz. 663–685.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M. és Lavalley, D. E. (2009): A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10. sz. 361–372.
- Keresztes, N., Pikó, B., Pluhár, Z. és Page, R. M. (2008): Social influences of leisure time sports activity among early adolescents. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128. sz. 21–25.

- Keresztes N., Pluhár Z. és Pikó Bettina (2005): Társas hatások a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 6. sz. 35–51.
- Kiss É. Z. (2003): Fizikai aktivitás – Fittség – Prevenció. *Budapesti Népegészségügy*, 3. sz. 241–247.
- McNeil, L. H., Kreuter, M. W. és Subramanian, S. V. (2006): Social environment and physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, 63. sz. 1011–1022.
- Mikulan, R. és Pikó, B. (2011): The role of sporting motivations in physical activity education: Study of adolescent athletes. In: Berhardt, L. V. (szerk.): *Advances in Medicine and Biology*. XXXVI. NOVA Science Publishers Inc. 80–95.
- Page, R. M., Taylor, J., Suwanteerangkul, J. és Novilla, L. M. (2005): The influence of friendships and friendship-making ability in physical activity participation in Chiang Mai, Thailand high school students. *International Electronic Journal of Health Education*, 8. sz. 95–103.
- Pikó Bettina és Balázs M. Á. (2012): A szülői nevelési stílus jelentősége a serdülők dohányzása és alkoholfogyasztása szempontjából. *Pszichológia*, 32. sz. 173–187.
- Pikó Bettina és Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 77–97.
- Smith, A. L. (2003): Peer relationship in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4. sz. 25–39.
- Somhegyi A. (2012): A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés országos megvalósítását elősegítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvényben. *Népegészségügy*, 90. sz. 202–213.
- Spence, J. C. és Lee, R. E. (2003): Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4. sz. 7–24.
- Stucky-Ropp, R. C. és DiLorenzo, T. M. (1993): Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22. sz. 880–889.
- Vilhjalmsson, R. és Thorlindsson, T. (1998): Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47. sz. 665–675.
- Wuerth, S., Lee, M. J. és Alfermann, D. (2004): Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5. sz. 21–33.
- Young, B. W. és Medic, N. (2011): Examining social influences on the sport commitment of masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12. sz. 168–175.